

Calisthenics Baukasten Multi-Cali Fix

Der Calisthenics Baukasten Multi-Cali Fix ist ein multifunktionales Trainingsgerät ? Vollständiges Street-Workout im Heimbereich. Jetzt auf Freisport.de!

Artikelnummer CA-CC1-Color



Produktbeschreibung

Der Calisthenics Baukasten Multi-Cali Fix ist ein multifunktionales Trainingsgerät, welches für die dauerhafte und intensive Nutzung **im Außenbereich** entwickelt wurde. Das Fitnessgerät ist geeignet für **Eigengewichtsübungen** und **Functional Training**.

Das multifunktionale Trainingsgerät eignet sich für Groß und Klein, Jung und Alt sowie für Hobbysportler und erfahrene Athleten. Der fixe Multi-Cali bietet ideale Trainingsmöglichkeiten für alle Fitness-Level.

Stabile Materialien

- Stahlrohre mit Durchmesser 33,7 mm - feuerverzinkt
- Trainingsstangen zusätzlich mit griffiger Pulverbeschichtung
- Rohrverbinder in rapsgelb - feuerverzinktes Gusseisen

Lieferumfang

- alle benötigten Stangen und Verbinder
- Inbuschlüssel für Schellenverbinder
- Montageanleitung

Die Verbinder lassen sich mit einem Inbus-Schlüssel lösen. So kann zum Beispiel die Klimmzugstange auf unterschiedliche Höhen eingestellt werden.

Beton NICHT im Lieferumfang enthalten.

Produkteigenschaften

Nutzergruppe	Sportler, Jugendliche
Muskelgruppen	Oberschenkel, Brust, Nacken, Schulter, Rücken, Arme, Oberkörper, Trizeps, Unterkörper, Gesäß, Bauch, Oberarme, Waden, Beine
Trainingsziele	Ausdauer, Kraft

Produkt Merkmale

- Qualitätsprodukt - Made in Austria
- Fitnesspark im Garten
- Unzählige Trainingsmöglichkeiten
- Reckstange mit Pulverbeschichtung für guten Grip
- Standfest dank Bodenbefestigung

Technische Daten

Material Rohre	Stahl, feuerverzinkt
----------------	----------------------

Material Verbinder	Gusseisen, feuerverzinkt
--------------------	--------------------------

Material Griffstangen	pulverbeschichtet
-----------------------	-------------------

Länge	ca. 1770 mm
-------	-------------

Breite	ca. 620 mm
--------	------------

Höhe	ca. 2400 mm
------	-------------

maximales Körpergewicht	120 kg
-------------------------	--------

Trainierte Muskelgruppen

Durch Calisthenics-Übungen werden immer viele Muskelpartien gleichzeitig beansprucht, das Training ist ganzheitlich angelegt. Dadurch unterscheidet es sich von Übungen an Maschinen, die eher punktuell bestimmte Muskeln ansprechen.

Es kommt zwar auch beim Eigengewichtstraining zu einer stärkeren Definition der Muskulatur. Aber im Vordergrund steht, eine für die Beweglichkeit zuträgliche Kraft aufzubauen, die ein positiveres Körpergefühl erzeugt, und im Alltag oder in anderen Sportarten zu spürbaren Verbesserungen führt.

Abwechslungsreiches Training an den verschiedenen Komponenten dieser Calisthenics-Anlage kräftigt den Muskelapparat des gesamten Körpers.

Weitere Bilder

